



एप्रिल-मे २०१७ अंक-चौदा



हितगुज

भारती विद्यापीठाची शैक्षणिक गुणवत्ता परत एकदा नॅक व्दारा “ए-प्लस” हा ग्रेड मिळाल्याने सिध्द झाली आहे. शैक्षणिक गुणवत्तेत कोणतीही तडजोड न करता गेल्या ५२ वर्षांपासून भारती विद्यापीठ विद्यार्थ्यांना घडवण्याचे कार्य अविरत करत आहे. या कार्यात झोकून देऊन कार्यरत असणारे शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांचा मोठा वाटा आहे. येत्या काळात जागतिक दर्जाचे शिक्षण उपलब्ध असणाऱ्या मोजक्या शिक्षणसंस्थात भारती विद्यापीठाचा समावेश होईल याची मला खात्री आहे.

उच्च शिक्षणाचे विविध पर्याय उपलब्ध असल्याने अनेक स्तरातील विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. यात वैद्यकीय शिक्षणात आम्ही आघाडीवर आहोत. मेडिसिन, आयुर्वेद, होमिओपॅथी, डेंटल असे विविध अभ्यासक्रम आमच्याकडे उपलब्ध असल्याने त्या-त्या शाखेचे हॉस्पिटल अल्प खर्चात रुग्ण सेवा करत आहेत. दर्जात कुठलीही तडजोड न करता वैद्यकीय खर्च सामान्यांच्या आवाक्यात राहिल याबाबत आम्ही जागरूक आहोत.

गेल्या महिन्यात डॉक्टरांवर झालेले हल्ले पाहता रुग्ण व डॉक्टर यांच्यातील संबंध कोणत्या स्तरावर जात आहेत याचा विचार करण्याची गरज निर्माण झाली आहे. दिवसेंदिवस फॅमिली डॉक्टर ही संकल्पना लोप पावत चालल्याने डॉक्टरांवरील विश्वास कमी होत चालला आहे. याला वैद्यकीय क्षेत्रास तद्द्वन बाजारू स्वरूप देणाऱ्या काही वृत्तीही तेवढ्याच जबाबदार आहेत. पण या मुठभर लोकांमुळे संपुर्ण क्षेत्रालाच दोष देणे योग्य नाही. आजही सेवाभावी वृत्तीने कार्य करणारा डॉक्टरवर्ग मोठा आहे. त्यामुळेच विश्वासाहर्ता टिकून आहे.

डॉक्टरांना देव मानणारा समाज एकाएकी त्यांच्यावरच हमला करत असेल तर ही बाब आपण सर्वांनी गांभीर्याने घेणे गरजेचे आहे. समाजाबरोबर खुंटत चाललेला संवाद अधिक वाढवण्याची गरज

आहे. त्याबरोबरच रुग्णांमध्ये विश्वासाची भावना जोपासणेही महत्वाचे आहे. समाजानेही डॉक्टर हाही एक माणूसच आहे ही गोष्ट लक्षात घेऊन गर्दीच्या मानसिकतेला आवरण्याची गरज प्रत्येक सुज्ञ नागरीकाची आहे. कारण मागील घटना पाहता या घटना एकएकट्याने न होता गर्दीच्या मानसिकतेतून घडलेल्या दिसून येतात. चला तर सर्व मिळून डॉक्टर रुग्णांचे नाते विश्वासाचे करूयात.

डॉ.अस्मिता कदम/जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

विचार दर्शन

“It doesn't matter who you are, where you come from. The ability to triumph begins with you. Always.”

Oprah Winfrey
American Television Host, Publisher

ऊन्हाळा

उष्माघात

तळपणारा सुर्य आग ओकत आहे. होरपळून टाकणारी उष्णता वातावरणात आहे. वर्षागणिक तापमानात वाढ होत चालली आहे. ही वाढ असह्य होत चालली आहे. पर्यावरणाचा आपल्याकडून होत असलेला न्हास यास कारणीभूत आहे. उष्माघाताने होणारे मृत्यू हे नविनच संकट उभे राहिले आहे. हा ऊन्हाळा सुसह्य व्हावा यासाठीचा हा छोटा प्रयत्न.

उष्माघात होण्याची कारणे :-

- दुपारच्या रणरणत्या उन्हात काम करणे
- वातावरणातील तापमान ४० अंश सेल्सिअसच्या पुढे गेल्यावरही शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवण्यासाठी प्रयत्न न करणे

उष्माघाताची लक्षणे :-

- उलट्या होणे
- थकवा जाणवणे
- चक्कर येणे
- घशाला कोरड पडणे
- अशा प्रकारची लक्षणे आढळल्यास त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क करा, दुर्लक्ष करू नका

उष्माघात झाल्यावर (प्राथमिक उपचार)

काय करावे :-

- शरीराचे तापमान कमी करण्यासाठीच्या गोष्टी कराव्यात
- व्यक्तिस सावलीत थंड ठिकाणी घेऊन जावे
- पाण्याने (नॉर्मल) शरीर पुसत रहावे
- ओ.आर.एस. किंवा लिंबूपाणी द्यावे
- त्वरीत नजीकच्या डॉक्टरांकडे घेऊन जावे, दुर्लक्ष करू नये अधिक उपचाराची गरज पडू शकते.
- व्यक्ति बेशुध्द असेल तर पाणी पाजण्याचा प्रयत्न करू नका
- अंगावर बर्फ किंवा बर्फाचे पाणी टाकू नका
- स्नायू - अंग चौळू नका

हे टाळा

- शरीराचे डिहायड्रेशन होत असल्याने शरीरातील पाणी कमी होईल असे पदार्थ पेय टाळा
- मद्यसेवन, चहा-कॉफी, कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक घेऊ नका
- उच्च प्रथिनयुक्त आहार - शिळे अन्न घेऊ नका
- प्राणी व लहान मुलांना काचा बंद करून गाडीत ठेऊ नका
- ११ ते ३ या वेळेत उन्हात फिरणे टाळा
- शक्यतो बाहेर बर्फ खाण्याचे टाळा
- जास्त साखर, कॅफेन, अल्कोहोलयुक्त पेय टाळा.



कृपया हे करा

उन्हाची काहिली व पाण्याचे दुर्भिक्ष यामुळे अनेक पक्षांचा मृत्यु होतो. आपल्या गच्चीवर - बाल्कनीत अथवा खेड्यात योग्य त्या जागी पक्षांसाठी पाण्याची सोय करा



उन्हाळ्यातील काळजी



आहार

- उष्णतेचे प्रमाण वाढल्याने घामामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होत जाते. त्यामुळे दिवसात कमीत कमी तीन लिटर पाणी पिणे गरजेचे आहे.
- उन्हाळ्यात अन्न लवकर खराब होत असल्याने शक्यतो ताजे अन्न पदार्थ खावेत, शिळे अन्न टाळावे.
- बाहेरगावी सहलीला जाताना पाणी-अन्नपदार्थ खाताना काळजी घ्यावी.
- आहारात रसदार फळांचा समावेश करावा, तसेच फळे धुवून खावीत.
- उसाचा रस पिताना स्वच्छतेची काळजी घेऊन बनवलेला असल्याची खात्री करून घ्या
- सकाळचा नाष्टा करण्याचे टाळू नका.

इतर टिप्स

- काही व्हायरल आजार उन्हाळ्यात जास्त प्रमाणात होत असल्याने जेवणापूर्वी व शौचानंतर हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
- तीव्र उन्हामुळे सनस्ट्रोक होऊ शकतो ज्यामध्ये व्यक्ति अतिउष्णतेने चक्कर येऊन बेशुध्द पडते. अशा वेळी त्वरीत जवळच्या रुग्णालयात दाखल करावे.

- उन्हाळ्यात थकवा जास्त जाणवत असल्याने अतिरिक्त व्यायाम टाळावा.
- उन्हाळ्यात पोहणे उत्तम आहे, परंतु तीव्र उन्हात पोहणे टाळा.
- ११ ते ३ याकाळात सूर्यकिरणे तीव्र असल्याने बाहेर जाणे टाळावे. तीव्र उन्हामुळे त्वचेचा कॅसर व सनबर्न यासारखे आजार होऊ शकतात.
- उन्हात जायचे असल्यास चांगल्या दर्जाची सनस्क्रीन लोशन ज्यामध्ये सन प्रोटेक्शन फॅक्टर २५ किंवा अधिक असणारी वापरावी.
- बाहेर फिरताना शक्यतो सुती व त्वचा झाकली जाईल असा सैल पेहराव व टोपी, स्कार्फचा वापर करावा.
- थंड पाण्याने चेहरा कमीत कमी दोन वेळा धुवावा.
- गॉगल वापरत असाल तर तो अल्ट्राव्हायलेट प्रोटेक्ट असल्याची खात्री करून घ्या.

हवाहवासा उन्हाळा

उन्हाळा म्हणजे मामाचे गाव
मुलांसाठी अभ्यासातून सुट्टीचा काळ
आईसाठी वाळवणाचा काळ
तर काहींसाठी आळसाचा पार
उन्हाळा म्हणजे लोणच्याची फोड
गोड-गोड आंब्याचा रस
जांभुळ-करवंदांचा आस्वाद
उसाच्या रसाचा गोडवा
लग्नसरईची घाई
नव्या नवरीची नवताई
चातकाप्रमाणे आकाशाकडे डोळे लावून
धो-धो कोसळणाऱ्या सर्रांची
वाट पाहण्याचा काळ
या साऱ्या घाईगडबडीत उन्हाळा कधी
संपतो हे लक्षातच येत नाही

हसा चकटफू

९५ किलो वजनी पेशंट - डॉक्टर तुम्ही दिलेल्या या वजन कमी करण्याच्या गोळ्या जेवणापूर्वी घ्यायच्या का जेवणानंतर डॉक्टर - जेवणाऐवजी घ्यायच्या

पेशंट - विचित्र आजार झालाय जेवणानंतर भूक लागत नाही, सकाळी उठल्यावर झोप लागत नाही, कामानंतर थकवा येतो डॉक्टर - रोज रात्री उन्हात बसत जा....





भारती विद्यापीठ युनिव्हर्सिटी

राष्ट्रीय मूल्यांकन व अधिस्वीकृती परिषदेकडून
तृतीय आवर्तनात अ+दर्जा

सर्व संबंधितांचे हार्दिक अभिनंदन व आभार

डॉ. अस्मिता जगताप, कार्यकारी संचालिका, भारती हॉस्पिटल

आरोग्य भारती व भारती न्यूज ब्रॉडकास्टिंग परिवार

१८ वा पदवीदान समारंभ



रेस्कॉन २०१७



नॅक कमिटी भेट



भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune